

LASANHA ESPECIAL DE LEGUMES

INGREDIENTES

1 berinjela grande cortada em fatias finas no sentido do comprimento

1 abobrinha cortada em rodela

2 cebolas cortada em rodela

2 tomates cortado em rodela

500 g de carne moída

molho de tomate a gosto

alho, sal e azeite a gosto

200 g de presunto ou apresuntado

200 g de mussarela

MODO DE PREPARO

Fritar a carne no azeite com o alho.

Acrescentar o molho de tomate e sal, e deixar apurar mais um pouco.

Desligar fogo e reservar.

Na travessa untada, colocar metade da berinjela, 1 pitada de sal e 1 fio de azeite.

Colocar metade da abobrinha, 1 pitada de sal e azeite, 1 tomate, 1 pitada de sal e azeite.

Colocar 1 cebola, 1 pitada de sal e azeite.

Acrescentar todo o molho de carne.

Novamente, colocar o restante dos legumes na mesma sequência.

Colocar metade da berinjela, 1 pitada de sal e 1 fio de azeite.

Colocar metade da abobrinha, 1 pitada de sal e azeite, 1 tomate, 1 pitada de sal e azeite.

Colocar 1 cebola, 1 pitada de sal e azeite.

Finalizar com as fatias de presunto e depois mussarela.

Levar ao forno por cerca de 40 minutos ou até que os legumes estejam macios.

Com cerca de 35 minutos de forno, retirar o excesso de água da travessa com uma colher e voltar para o forno, pois os legumes soltam bastante água durante o processo de forno.

Essa é uma boa opção pra quem está fazendo dieta.

Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27817-lasanha-especial-de-legumes.html>